

# Wocheneinkaufsliste

Für 4  
Personen



## Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz
- weißer Balsamicoessig

## Obst & Gemüse:

- 4 kleine Apfel/Äpfel
- 950 g Auberginen
- 100 g Babyspinat
- 3 Bananen
- 1,5 kleine Bunde Basilikum
- 32 Cocktailtomaten
- 550 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- 800 g Kartoffeln
- 8 Zehen Knoblauch
- ½ Schälchen Kresse
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 2 Orangen
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 6 rote Zwiebeln
- 140 g Rucola
- 16 Blätter Salbei
- 2 Schalotten
- 4 Süßkartoffeln
- 15 Zweige Thymian
- 950 g Tomaten
- 2 Zitronen (Saft)
- 1 große + 1 mittelgroße Zucchini

## Aus dem Regal:

- 8 Scheiben (Dinkel-)Vollkorntoast
- 6 TL Agavendicksaft
- 10 Tropfen Aromaöl Vanille
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Blütenhonig
- 1 Glas (110 g) Brotaufstrich Tomate-Basilikum
- 110 g Cashewmus
- 150 g Couscous
- 4 EL Crema di Balsamico
- 75 g Dinkelsemmelbrösel
- 6 EL dunkler Balsamicoessig
- 5 Ei(er) M
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 1 TL gemahlener Zimt
- 250 g Gemüse-Tortellini
- 50 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne (ohne Schale)
- 4 EL (40 g) geschälte Hanfsamen
- 100 g geschrote Lupinen
- 80 g getrocknete Apfelringe
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 140 g getrocknete Mangostücke
- 10 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 100 g \* Grüne Oliven ohne Stein
- 4 gehäufte TL grünes Pesto
- 2 EL Haferflocken Großblatt
- 250 g Haferflocken Kleinblatt
- 600 ml Hafer-Hanf-Drink
- 1 Tasse Haselnusskerne
- 4 EL Haselnusskerne
- 30 g Hefeflocken
- 1 EL Italienische Kräuter
- 100 g \* Kalamon-/ Kalamata-Oliven ohne Stein



# Wocheneinkaufsliste

Für 4  
Personen



## Aus dem Regal:

- 50 g \* Kapern
- ½ Tasse Kokoschips
- 2 TL Kokosflocken
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 400 ml Orangensaft
- 20 g Pinienkerne
- 250 g Kinder Porridge Hafer-Banane
- 1½ Tassen Quinoaaflocken
- 2 EL Reissirup
- 2 Prisen Rohrohrzucker
- 330 g \* Rote Bete (Konserve)
- 4 EL Salatkerne-Mix
- 500 g Spaghetti
- 1 Glas (180 g) Streichcreme Paprika-Chili
- 120 g Streichcreme Tomate
- 550 ml Tomatensauce Basilikum
- 1 Dose (400 g) Tomatenstücke
- 1 Flasche (750 ml) trockener Rotwein
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 g Vollkornspaghetti
- 1 EL Vollrohrzucker
- 40 g Walnusskerne
- 1 Glas (240 g) \* weiße Bohnen (Konserve)
- 1 EL (weiße) Chiasamen
- 230 g Weizenmehl Type 405
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Zitronensaft

## Aus der Gefriertruhe:

- 300 g Brokkoli
- 200 g Brombeeren
- 500 g Fischstäbchen  
*rote Linsen-Burger (gekühlt) oder  
Black-Bean-Cashew-Burger (gekühlt)*
- 450 g Rahmspinat

Bei den mit \* markierten Produkten  
handelt es sich um Abtropfgewichte

## Aus der Bäckerei:

- 1 kleines Baguette
- 1 Ciabatta
- 14 Scheiben Vollkornbrot

## Aus dem Kühlregal:

- 180 g Feta  
*(2 EL Hefeflocken oder 70 g  
geröstete und gesalzene  
Cashewkerne)*
- 100 g Frischkäse Natur  
*(vegane Frischecreme)*
- 500 g Gnocchi
- 400 g Griechischer Joghurt  
*(Hafer Natur –  
vegane Joghurtalternative)*
- 250 g Magerquark  
*(Soja Natur –  
vegane Quarkalternative)*
- 525 g \* Mozzarella
- 250 g \* Mozzarella-Minis  
*(Tofu natur)*
- 300 g Mozzarellarolle
- 1 kg Naturjoghurt  
*(Kokos Natur –  
vegane Joghurtalternative)*
- 165 g Parmesan
- 125 g Quark 20%
- 425 g Räuchertofu
- 24 Scheiben Salami  
*(vegane Aufschnitt nach  
Salami-Art aus Seitan)*
- 100 g Schlagsahne  
*(Hafer Cuisine)*
- 100 g Schmand  
*(vegane Frischecreme)*
- 150 g Süßrahmbutter  
*(Margarine im Block)*
- 150 g vegane Frischecreme Natur
- 1,1 l Vollmilch  
*(Milchalternative)*